【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日（引取日）

日	内容	日	内容
11（水）	育児相談　プラザ八王子（9:30～11:30）	22（日）	【医】田所胃腸科内科（☎53－2775）
12（木）	3歳児健診　プラザ八王子（12:30～）	23（月）	行政相談　香美市役所香北支所内（10:00～15:00）
13（金）		24（火）	ぷちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー) プラザ八王子（10:00～14:30）
14（土）	奥物部湖湖水祭　柳沢グラウンド（18:00～　商店街踊り）	25（水）	
15（日）	【医】香北病院（☎59－2251）	26（木）	離乳食講習会　プラザ八王子（13:30～15:30）
16（月）	【犬猫】中央東福祉保健所（8:30～9:30） 保健福祉センター香北（8:30～9:30） 香美市役所物部支所（8:30～9:30）	27（金）	法律相談　プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約：申込は、市社協(☎53-2551)へ
17（火）	胃がん・大腸がん検診　プラザ八王子（8:30～10:30）	28（土）	
18（水）	秦山公園こどもの広場休園日 育児相談　子育てセンターぴらふ（10:00～11:30）	29（日）	【医】佐野内科リハビリテーションクリニック （☎53－3031）
19（木）	人権相談　奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00）	30（月）	
20（金）	特定健診　岡ノ内公会堂（9:30～10:00） 五王堂消防屯所（13:00～13:30） 献血　香長中央病院（10:00～11:45） 同仁病院（13:30～16:00）	31（火）	胃がん・大腸がん検診　宝町集会所（8:30～10:30）
21（土）	自動車文庫（子どもと成人の文庫） 本館（9:30～12:00） 香北分館（14:00～15:30）		

納期のお知らせ

納期限＝8月31日（火）

税目	期
市県民税	第2期
国民健康保険税	第2期
介護保険料	第2期
下水道事業受益者負担金	第2期
後期高齢者医療保険料	第2期

粗大ごみ収集日

8月15日（日）・16日（月）の2日間です

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場（日・月曜日とも）及び香北町粗大ごみ仮置場（日曜日のみ）へ。
時間は、
9：30～12：00
13：00～16：00
です。

市立診療所 休診のお知らせ

・大栃診療所
8月14日、16日

・物部歯科診療所
8月7日、13日、14日

市民カレンダー　9月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日（引取日）

日	内容	日	内容
1(水)	**胃がん・大腸がん検診**　宝町集会所（8:30～10:30）	6(月)	**【犬猫】**　中央東福祉保健所（8:30～9:30） 保健福祉センター香北（8:30～9:30）
2(木)	**4か月、10か月児健診**　プラザ八王子（12:45～）	7(火)	
3(金)	**身体障害者相談**　プラザ八王子（10:00～12:00）	8(水)	**育児相談**　プラザ八王子（9:30～11:30）
4(土)		9(木)	**1歳6か月児健診**　プラザ八王子（12:30～）
5(日)	**【医】八井田医院耳鼻咽喉科（☎52－2533）**	10(金)	

おすすめレシピ

No.5

～ 大葉のチーズ春巻き ～

◆◆ 材料 ◆◆　4人分

- ・プロセスチーズ………… 160g
- ・春巻きの皮……………… 4枚
- ・大葉………………………8枚
- ・水溶き片栗粉…………… 適宜
- ・揚げ油……………………適宜

1人あたり

- ・エネルギー………211kcal
- ・たんぱく質………10.1g
- ・カルシウム………336mg
- ・塩分…………… 1.1g

◆◆ 作り方 ◆◆

① プロセスチーズを、1cm幅で長さ5～6cmくらいの棒状に切る。
② 春巻きの皮を、斜め半分（三角形）に切る。
③ ②の上に大葉を敷き、その上にプロセスチーズを置いて春巻き状に包み、水溶き片栗粉で巻き終わりを止める。
④ 揚げ油できつね色に揚げる。
⑤ たて半分に切って、器に盛る。

ひとくちメモ：

チーズなどの乳製品に含まれているたんぱく質には、体内で作ることのできない必須アミノ酸がバランスよく含まれており、また、そのたんぱく質の約８０％を占めるカゼインは、カルシウムの吸収をよくする働きがあります。

お父さんのおつまみや、子どもさんのおやつにいかがでしょうか？